

## بررسی ارتباط فعالیت بدنی با سلامت و شاخص توده بدن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین

نویسندگان: لسانی آزاده<sup>۱</sup>، شرفی سیده فاطمه<sup>۱</sup>، جوادی مریم<sup>۲</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد علوم بهداشتی در تغذیه، مرکز تحقیقات رشد کودکان، کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی قزوین [Fsharafi@qums.ac.ir](mailto:Fsharafi@qums.ac.ir)  
۲. دکترای تخصصی تغذیه، عضو هیئت علمی، مرکز تحقیقات رشد کودکان دانشگاه علوم پزشکی قزوین

### چکیده

مقدمه: امروزه با تغییر در سبک زندگی و پیشرفت تکنولوژی مشکلات جسمانی از جمله کم تحرکی، مصرف غذاهای آماده و به دنبال آن عدم تعادل انرژی دریافتی و مصرفی منجر به افزایش وزن و توده بدن می گردد. شیوع اضافه وزن و چاقی در دهه های اخیر به سرعت در دنیا افزایش یافته است. فعالیت بدنی با سلامتی و شاخص توده بدنی در ارتباط است. هدف از مطالعه حاضر بررسی ارتباط فعالیت بدنی با سلامت و شاخص توده بدن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین

روش کار: این مطالعه از نوع توصیفی-تحلیلی مبتنی بر وب بود. لینک پرسشنامه به ۳۸۵ کاربر ۴۰-۱۸ ساله ایمیل شد. پرسشنامه شامل مشخصات دموگرافیک، پرسشنامه فعالیت بدنی (RAPA) و مشخصات آنتروپومتری بود. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS 22 از طریق آزمون تی مستقل و ضریب همبستگی پیرسون آنالیز شد.

یافته ها: ۲۲۹ دانشجو ( ۷۳/۴ درصد زنان و ۲۶/۶ درصد مردان) پرسشنامه را تکمیل کردند، میانگین سن آنها  $27/68 \pm 5/55$  و میانگین شاخص توده بدن کل  $23/25 \pm 3/94$  (حداقل ۱۶/۴۱ و حداکثر ۳۸/۲) و به تفکیک جنسیت در زنان  $23/34 \pm 4/37$  و مردان  $25/52 \pm 5/9$ ، شیوع چاقی و اضافه وزن در مردان ۳۹/۳ درصد و در زنان ۲۰/۸ درصد بود. وضعیت سلامت کاربران ۱۹۱ نفر سالم (۸۳/۴ درصد) و ۳۸ نفر بیمار (۱۶/۶ درصد) بود.

بحث: فعالیت بدنی در بهبود سلامت جامعه موثر است. تحقیقات نشان دادند که فعالیت جسمانی با شدت متوسط از قبیل پیاده روی سریع، می تواند باعث کاهش برخی از بیماری ها و بهبود سلامتی گردد. به دنبال افزایش شیوع چاقی در دنیا احتمال خطر ابتلا به برخی بیماری ها از جمله بیماری های قلبی عروقی، فشار خون بالا، دیابت نوع دو و برخی از سرطان ها نیز افزایش یافته است. بسیاری از مطالعات نشان دادند که بین سطح فعالیت بدنی با درصد چربی بدن و توده بدن همبستگی منفی معنی داری وجود دارد.

نتیجه گیری: نتیجه مطالعه حاضر نشان داد دانشجویانی که فعالیت بدنی کمتری داشتند از وضعیت سلامت نامطلوب و نمایه توده بدنی بالاتری برخوردار بودند. فعالیت فیزیکی باعث تغییر سبک زندگی و نهایتاً سبب کاهش و کنترل وزن و پیشگیری از بیماری های مرتبط به اضافه وزن و چاقی و ارتقاء سطح سلامت افراد می گردد.

لغات کلیدی: فعالیت بدنی، ورزش، شاخص توده بدن، BMI، سلامت